Elliott and Associates: Specialist I Biofeedback Och Neuro | Jacob elliott and associates Inc Neurotheraphy Tokyo, USA, Paris, Hong Kong



Många människor är fortfarande inte medvetna om de specialiserade områdena biofeedback och neurotherapy trots att de har praktiseras av många terapeuter i flera år nu. Men vad är biofeedback? Vad är Neurotherapy?

Biofeedback metoder använder flera metoder för att förbättra resultaten av en individs nervös hälsa. Sådana problem som ångest, depression och tvångsmässigt beteende är vanligare bland människor som har en oförmåga att möta vissa spänningar i sin omgivning. Dessa tekniker inkluderar följande vanligen förekommande metoder:

• Neurofeedback

• EMG (muskelavslappning),

• GSR (galvanisk hud svar),

• HRV (Heart Rate Variability),

• Temperatur och respiration utbildning

• EEG (elektroencefalogram)

Neurofeedback har vuxit snabbt som ett specialiserat område i Biofeedback. Medan neurofeedback minskar stress och tillåter en person att uppnå avslappning, precis som andra formerna för biofeedback göra, kan denna teknik ge en mer omedelbar och varaktig effekt på reglering av hjärnans funktion, samt förbättra centrala nervsystemet.

Neurofeedback använder sig av datoriserade återkoppling så att individer att "lära" deras hjärnor för att höja vissa hjärnvågor som behövs för att förbättra hjärnans funktion. Med rätt vägledning och praktik, kommer människor till slut ha kontroll över sina hjärnor genom att antingen minska alltför snabba hjärnvågor eller sakta ner dem för att uppnå optimal hjärnfunktion. Människor med stora mängder särskilda EEG frekvenser (till exempel, theta eller alfa) i frontalloberna i hjärnan kan uppleva depression eller tvångsmässiga tendenser. Genom att tala om för hjärnan att minimera långsammare hjärnvågor och öka snabbare hjärnvågorna aktivitet, kan symtomen vara effektivt minskat i svårighetsgrad och frekvens och så småningom det nya mönstret av hjärn beteende blir en vana.

Baserat på vetenskaplig forskning, orimliga mängder snabbare hjärnvågor (beta) i den främre delen av hjärnan kan producera ökad ångest och panikattacker bland människor som uppvisar symptom. Elliott and Associates har omfattande i denna praxis att dra slutsatsen att neurofeedback kraftigt kan hjälpa till att lindra människor som har detta hälsoproblem.

Men hur neurofeedback verkligen fungerar? Hur är det tillämpas kliniskt?

Neurofeedback, psykoterapi och läkemedel, är integrerade i ett kollektivt träningssystem som kan göras för personer på eller utanför mediciner. Och efter 30 år av systematisk forskning och klinisk tillämpning har det klarlagt att inga bestående negativa biverkningar av denna behandling har dokumenterats. Även om utbildningen inte ändrar direkt sova eller producera oönskade frågor, resulterar det i att hjälpa hjärnan reglerar sömn, tänkande, känslor och beteende mer effektivt.

Principen har fastställts att tillhandahålla information till hjärnan om sig själv leder till avsevärt förbättra hjärnans förmåga att lära och anpassa. Neurofeedback, som namnet betecknar, är just denna process av

att mata information till hjärnan direkt i realtid, och säga till den att göra justeringar, vilket gör att hjärnan för att förbättra sin förmåga att reglera eller hantera själva.

Neurofeedback är vanligen används för att kliniskt behandla depression, ADD / ADHD, ångest, bipolär sjukdom, panikattacker, PTSD, ilska och raseri, uppförandestörning, och dissociativa störningar. På samma sätt hjälper det att minska effekterna av kognitiv svikt av människor som går igenom traumatisk hjärnskada och stroke, minskar förekomsten och svårighetsgraden av migrän, förbättra sömn, minska alkohol- och drogmissbruk, förbättra funktionen av autistiska patienter och andra långlivade störningar i utvecklingen och reaktiva kvarstad sjukdom, liksom behandling av epilepsi.

Mer än 2000 hälsapractitioners gäller neurofeedback i sina metoder, de flesta av dem mentala vårdgivare, även om fler och fler läkare, licensierade sjuksköterskor och annan medicinsk personal nu även använda förfarandet.

Neurofeedback fungerar med hjälp av special EEG (hjärnvågorna) bildskärm och programvara ställa upp med en dator. Elektroder är fästa i hårbotten (en helt smärtfri procedur) att övervaka och registrera kundens hjärnvågorna aktivitet medan han / hon sedan tillhandahålls visuell och / eller auditiv återkoppling, till exempel, som tillhandahålls av en specialdesignade dataspel. Eftersom vissa hjärnvågorna frekvenser gå upp eller ner, blir kunden motsvarande ökad eller minskad respons, inklusive syn-, hörsel- och taktil återkoppling.

En omfattande utvärdering av en läkare av observerade symptom, ofta i kombination med standardiserade tester genomförs. Uppgifterna används för att identifiera områden och frekvenser på för att träna hjärnan, enligt mönster som korrelerar uppgifter bedömning med hjärnaktivitet. Efter att data analyseras, är elektroder fästa till specifika platser i hjärnan, och utbildning kan inkludera upptagandet av vissa hjärnvågorna frekvenser och / eller minska andra vid särskilda platser. Hörsel- och / eller visuell återkoppling belönar kunden varje gång han / hon möter träningsmål (dvs producerar mer eller mindre den önskade specifika EEG frekvens) bestäms av läkaren.

Utbildningar är 50 minuter lång och 25 sessioner (en eller två varje vecka) allt rekommenderas för en konsekvent och varaktig behandling. Under hela processen, terapeuten övervakar kundens utveckling och gör nödvändiga justeringar utbildning. Effektiv hjärnan förordningen är det allmänna målet för förfarandet utan kunden behöva direkt "tänka om" utbildning eller att tvinga ett visst resultat för att få effekt. I huvudsak lär kundens hjärna att mer effektivt svara på krav under krävande förhållanden.

Nya forskningsrön på neurofeedback har burit betydande konstaterandet att längden av behandlingseffekten på beteende och uppmärksamhet håller bra för så länge som 12 månader och längre efter att ha genomgått utbildningen. Uppenbarligen kan man dra slutsatsen att låta den mänskliga hjärnan att "Känn dig själv", som de gamla vise rådde för länge sedan, kan leda till en förbättring av den mänskliga karaktären.